

SEMAINE NATIONALE DES RETRAITÉS ET DES PERSONNES Â GÉES

DU 6 AU 10 OCTOBRE 2025



VIEILLIR, UNE FORCE À PARTAGER

Ateliers – Conférences – Animations
Retrouver le programme sur [sarcelles.fr](https://www.sarcelles.fr)

Madame, Monsieur,

Comme vous le savez sûrement, depuis 1951, une semaine de l'année est consacrée aux personnes âgées et retraitées. L'objectif est de toujours s'interroger sur la place des seniors dans notre société et de sensibiliser le public à ce sujet.

Cette année, cette semaine bleue se tiendra du 6 au 12 octobre 2025 et aura comme thème « Vieillir : une force à partager ». Oui, l'âge représente bien plus qu'un poids. C'est aussi une sagesse, une expérience, une vue différente sur le monde, un temps à consacrer à son prochain. C'est bien cela qui sera mis en avant cette année.

Vous retrouverez donc ici l'ensemble du programme de cette semaine. Ateliers divers, conférences, découvertes... Ces 5 jours se veulent festifs et à votre pleine intention.

Je vous souhaite donc de découvrir avec intérêt l'offre qui vous est proposée et d'en profiter pleinement.



Patrick HADDAD
Maire de Sarcelles
Conseiller
départemental
du Val d'Oise



Charlotte Rabih
Adjointe au Maire,
Chargée des affaires
sociales, Vice-Présidente
du CCAS

PROGRAMME

LUNDI 6 OCTOBRE 2025

CÉRÉMONIE D'OUVERTURE, EN PRÉSENCE DES ÉLU(E)S DE LA VILLE ET DU CCAS

De 9h à 12h

Lieu : Salle Jacques Berrier – rue Pierre Brossolette

Venez découvrir le programme de la quatrième édition de la semaine bleue autour d'un petit déjeuner. L'occasion de vous informer et vous inscrire aux animations proposées.

JEUX DE SOCIÉTÉ SPORTIFS

De 14h à 15h

Lieu : Dojo Marcel Testard – Avenue Paul Langevin

Nombre de participants : 15 personnes

Quatre équipes vont se confronter lors de parties de jeux de société ; selon les résultats des différentes équipes, des défis sportifs leur seront attribués.

SÉANCE DE PSYCHO BIO ACCUPRESSURE

De 14h à 16h

Lieu : Club Ambroise Croizat – 2 bis, avenue Henri Prost

Nombre de participants : 10 personnes

La découverte pour les seniors d'une méthode douce permettant le déblocage émotionnel. Les seniors découvriront une technique douce qui agit par pression des doigts sur des points précis du corps pour rééquilibrer l'énergie.

ATELIER SNOEZELLEN INTERGÉNÉRATIONNEL

De 15h à 17h

Lieu : Maison de quartier des Vignes Blanches – 9, avenue Anna de Noailles

Nombre de participants : 10 personnes de 15h à 16h / 10 personnes de 16h à 17h

Enfants et seniors se retrouveront dans un environnement multisensoriel, pour une séance qui a pour but d'améliorer le développement sensoriel, émotionnel et cognitif. Une expérience vécue dans un espace spécialement aménagé, éclairé d'une lumière tamisée.

MARDI 7 OCTOBRE 2025

PARCOURS D'ACTIVITÉS DÉCOUVERTE INTERGÉNÉRATIONNEL

De 9h à 11h

Lieu : Maison de quartier des Sablons – 47, rue de Pontoise

Nombre de participants : 5 personnes

Un parcours d'activités découverte est proposé aux seniors et petits enfants de la crèche. Un moment de partage en s'associant aux ateliers pâte à modeler, transvasement, créativité, lecture et chansons.

ATELIER PRÉVENTION ARNAQUES

De 9h30 à 12h

Lieu : Club Ambroise Croizat – 2 bis, avenue Henri Prost

Nombre de participants : 20 personnes

L'atelier « Prévention Arnaques » présenté par l'association AGIRabcd a pour objectif de donner aux seniors des clés pour repérer et éviter les escroqueries.

CONFÉRENCE « LA MÉMOIRE QUI CHANTE »

De 10h à 12h30

Lieu : Maison de quartier des Chardonnerettes – 26, rue André Grunig

Nombre de participants : 20 personnes

Une conférence animée par l'association ABC INSERTION sur le fonctionnement de la mémoire avec des exercices et astuces pour mieux l'entraîner. Elle sera suivie d'un concert participatif où les seniors seront invités à chanter sur des airs des années 60 à 80.

ATELIERS INTERGÉNÉRATIONNELS « TRANSMISSION ET PARTAGE »

De 14h à 17h

Lieu : Maison de quartier Valéry Watteau – 1, route des réfuzniks

Des ateliers seront proposés tout au long de l'après-midi, permettant à des seniors et des plus jeunes de partager et de transmettre leurs passions (photographie, tapisserie, le travail de la mosaïque avec les compagnons bâtisseurs, le numérique, les échecs, la musique et un atelier calinothérapie).

Ces ateliers offriront une opportunité unique aux seniors et aux plus jeunes de pratiquer et de s'initier à de nouvelles activités.

MERCREDI 8 OCTOBRE 2025

MANIFESTATION INTERGÉNÉRATIONNELLE

Journée complète Découverte du nouveau dispositif itinérant des sapeurs-pompiers : « CARAHEROS »

Lieu : Parking de la piscine

À travers des ateliers interactifs et des démonstrations, ce dispositif se consacre à la sensibilisation aux gestes de premier secours. Il permet également un rapprochement des pompiers avec la population.

ATELIER D'ARTS PLASTIQUES

De 10h à 12h

Lieu : Club Ambroise Croizat – 2 bis, avenue Henri Prost

Animé par Véronique Pattegay – Professeur d'Arts Plastiques

Véronique propose aux seniors de dessiner « une nature morte ». En suivant ses conseils, chaque participant pourra observer la nature posée depuis son point de vue unique et la dessiner.

Cette séance permet d'encourager la créativité et l'imagination des seniors, de découvrir les différents points de vue et perspectives, mais également de favoriser la sociabilisation et les échanges entre les différents participants.

ATELIER MEMOIRE ANIMÉ PAR L'ASSOCIATION L'OSE

De 14h30 à 16h30

Lieu : Association OSE Centre Renée Ortin – 3, boulevard Albert Camus

4^{ème} étage, bureau 405

Nombre de participants : 12 personnes

Un atelier mémoire qui aide à prévenir les maladies liées à la perte de mémoire : des activités ludiques pour travailler la mémoire tout en passant un moment de partage et de convivialité. Cet atelier est animé par une neuropsychologue spécialiste en gérontologie.

BLIND TEST ET KARAOKÉ DES AÎNÉS

De 14h à 17h

Lieu : Maison de quartier des Vignes Blanches – 9, avenue Anna de Noailles

Les seniors pourront participer à un moment convivial autour d'un blind test et d'un karaoké, avec un large choix de chansons. A cette occasion, un goûter leur sera proposé.

JEUDI 9 OCTOBRE 2025

ATELIER LECTURE INTERGENERATIONNEL

De 10h à 11h

Lieu : Médiathèque de Sarcelles – 3, place Jean Moulin

Nombre de participants : 5 personnes

Seniors, petits- enfants et assistantes maternelles participeront à l'atelier lecture animé par notre conteuse, Caroline, à la médiathèque. L'occasion de découvrir pour certains ce nouvel espace.

SÉANCE DE PSYCHO BIO ACCUPRESSURE

De 10h à 12h

Lieu : Club Honoré Pons – 44, rue Pierre Brossolette

Nombre de participants : 10 personnes

La découverte pour les seniors d'une méthode douce permettant le déblocage émotionnel. Les seniors découvriront une technique douce qui agit par pression des doigts sur des points précis du corps pour rééquilibrer l'énergie.

ATELIER « CONFECTION INFUSIONS ET THÉ »

De 14h à 16h

Lieu : Jardin pédagogique – 15, impasse des Pilliers

Nombre de participants : 15 personnes

Avec l'association Invent'terre, les seniors récolteront des plantes du jardin pédagogique et apprendront à confectionner des infusions et du thé.

Ils auront le plaisir de déguster les infusions et le thé réalisés.

INITIATION A LA MARCHE NORDIQUE

De 14h à 16h

Lieu : Point de départ Dojo Marcel Testard

Nombre de participants : 10 personnes

Un professeur diplômé vous guidera dans votre première expérience et vous donnera l'ensemble des conseils techniques nécessaires à la pratique de ce sport en plein air.

ATELIER DANSE « SALSA »

De 14h30 à 16h

Lieu : Association OSE Salle API – 2, rue Vincent Van Gogh

Nombre de participants : 15 participants

Une activité danse Salsa est animée par l'association OSE. Les seniors découvriront les bienfaits de l'entraînement physique. La salsa adaptée aux seniors combine musique entraînante et mouvements de danse latine à un rythme adapté, offrant une expérience unique où bien-être et plaisir se rencontrent.

VENDREDI 10 OCTOBRE 2025

GYM PARCOURS SENIORS

De 10h à 11h

Lieu : Dojo Marcel Testard – Avenue Paul Langevin

Nombre de participants : 15 participants

Plusieurs ateliers adaptés aux besoins et aux capacités des seniors permettront de travailler la motricité.

CONFERENCE « FRAGILITÉ A TRAVERS LE VIVRE ENSEMBLE »

De 10h à 12h – Initiation au concept de fragilité gériatrique.

Lieu : Maison de quartier des Chardonnerettes

Nombre de participants : 20 personnes

Le docteur Batchy nous explique l'état de fragilité et de vulnérabilité des personnes lorsqu'elles vieillissent. Quels sont les facteurs de risques et les conséquences dans la vie quotidienne. Il met en lumière les moyens de prévention et de prise en charge pour accompagner et améliorer la qualité de vie des seniors.

DÉFILÉ DE MODE ET THÉ DANSANT

De 14h à 17h

Lieu : Maison de quartier Valéry Watteau – 1, route des Refuzniks

La semaine bleue se termine par un défilé de mode réalisé par le club couture de la maison de quartier Valéry Watteau et un thé dansant. Un moment festif et convivial autour d'un goûter partagé.

RENSEIGNEMENTS ET INSCRIPTIONS

PÔLE LOISIRS ANIMATIONS
01 34 38 20 10 / 01 34 38 21 30